令和8年8月作成

健康サポーター養成講座

無料・要予約

健康サポーターとは、健康に関する正しい知識を身につけ、ご家族やご友人など身近な方々へ健康づくりの大切さを伝え、健康づくりの輪を広げる人。





いずれか1日を選んでご参加ください。

令和8年 10月16日(金)

10時～12時(受付9時30分～)

専門学校YICリハビリテーション大学校
(西宇部南四丁目11-1)

先着25名

令和8年 10月17日(土)

10時～12時(受付9時30分～)

宇部市福祉ふれあいセンター 第3講座室
(琴芝町二丁目4-25)

先着50名

対象

高校生以上の市内在住・在勤・在学の方
※これまでに本講座を受講された方は対象外です

内容

★いまの宇部市民の健康について
【知る】フレイル予防の最新情報
【動かす】おうち筋トレ＆ストレッチ
【伝える】健康を伝えるおしゃべり術

動きやすい服装でご参加ください。

＼お申込みはこちら／

①0836-31-1777
（宇部市保健センター）

②下の二次元コードより

こちらから



［締切］
10/14(水)

【お問合せ】宇部市保健センター
電話:0836-31-1777 FAX:0836-35-6533

UBE 宇部市
未来を彫刻するまち

健康サポーターの活動

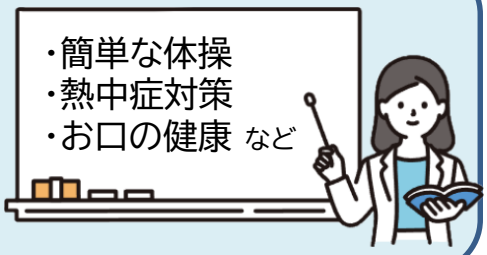
学ぶ

希望者のみ

スマホでゲット うべポイント

定期的に「学習交流会」を開催中！
気になる健康テーマを選んで参加できます。

・簡単な体操
・熱中症対策
・お口の健康 など



伝える

LINEまたは郵送、
選んで情報ゲット！

保健センターから届く健康情報を家族や友人に口コミで
伝えることが、地域みんなで健康になる近道です。

LINE



活動する

希望者のみ

スマホでゲット うべポイント

健康イベントなどで受付や健康測定のお手伝いに参加。
特別な知識や難しい技術は必要ありません！



詳しくはこちらも
ご覧いただけます♪





～登録までの流れ～

①養成講座に申込み

電話またはインターネット
でお申し込みください



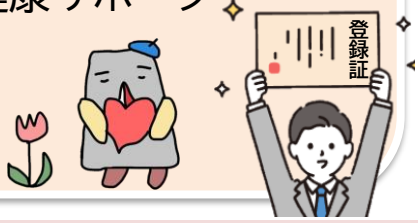
②養成講座を受講

チラシ【表面】を
ご確認ください



③登録完了！

登録証を受け取って、
今日からあなたも
健康サポーター



【お問合せ】 宇部市保健センター
電話:0836-31-1777　FAX:0836-35-6533